

Robust Premium X7 Motoros futópad MODEL: DT5520

Használati útmutató

Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatóban leírtakat és
következetesen tartsa be azokat!

Gratulálunk a Robust Premium X7 futópad kiválasztásához.

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a futópadot a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és

élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

Az otthoni, családi használat, a futópad egy háztartásban élő személyek részéről történő, általában hetente

5-7 alkalommal és maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.

A készülék nem alkalmas félprofesszionális és professzionális használatra.

A Maximális felhasználói súly 135 kg. Ezért a készüléket 135 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

FONTOS: A futópad egyidejűleg a gyártó javaslata alapján, lehetőség szerint maximum 30 percig használja, ezt követően legalább ugyanennyi ideig ne használja (pihentesse) a futópadot.

Fontos: Ne lépjen a futófelületre indításkor, csak ha már elindult a készülék! Ez a gyártó javaslata és ily módon (amennyiben nem terhelve indul) lényegesen meghosszabbíthatja a motor élettartamát!

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A futópad használatának megkezdése előtt tanulmányozza a következőket: **VESZÉLY:** Az áramütés kockázatának csökkentése érdekében kérjük, kövesse az alábbi utasítást: A futópadot közvetlenül használat után, illetve tisztítás, összeszerelés, javítás előtt mindig húzza ki a konnektorból. **FIGYELEM:** A megadott utasítások követésének elmulasztása személyi sérülésekhez, valamint a futópad megrongálódásához vezethet. **FIGYELEM:** Az égések, tűz, áramütés kockázatának csökkentése érdekében kérjük, kövesse az alábbi utasításokat: • A készülék sosem maradhat felügyelet nélkül, amennyiben az áram alatt van. Mindig húzza ki a készüléket a konnektorból, ha nem használja!

• Szigorú felügyelet szükséges, ha a készüléket gyermekek, betegek, magatehetetlen vagy fogyatékkal élő emberek közelében használják!

- A készüléket csak rendeltetésének megfelelően használja, melyet a használati utasítás határoz meg. Ne használja a készüléket a gyártó által nem ajánlott módon és célokra!
 - Ne működtesse a készüléket, ha a tápkábele, vagy dugasza sérült, ha nem működik megfelelően, ha sérült, vagy vizes lett. A fenti esetekben juttassa vissza a készüléket a lakhelyéhez legközelebb eső szerviz központba átvizsgálásra és javításra!
 - Ne mozgassa a készüléket a tápkábelénél fogva és ne használja a tápkábelt kapaszkodóként!
 - Tartsa távol hőtől és forró felületektől a készülék tápkábelét!
 - Ne üzemeltesse a készüléket annak szellőző nyílásainak elzárásával. Tartsa tisztán és szabadon a szellőző nyílásokat!
 - Ne dobjon vagy helyezzen tárgyakat a készülék nyílásaiba!
 - Ne használja a készüléket szabadban!
 - Ne használjon aerosolt (spray) a készülékkel egy helyiségben!
 - Az aljzatból történő kihúzás előtt állítson minden vezérlőt OFF pozícióba!
 - A készülék földelve van, ezért csak megfelelően földelt aljzathoz csatlakoztassa a készüléket!
 - Ház állatot és kisgyermeket ne engedjen a készülék közelébe!
-
- Sose ugorjon le a készülékről nagy sebességnél, először csökkentse le a sebességet és csak ezt követően szálljon le a futópadról!
 - Tartsa távol a kezét a futópád mozgó alkatrészeitől!
 - Ne hagyja magára futópádot működés közben, mindig állítsa le!
 - A készülék csak háztartási használatra alkalmas!

FIGYELEM: A készüléket megfelelően kell földelni. Amennyiben a készülék meghibásodik, a földelés segítségével az áramütés kockázata csökkenthető. A készülék és annak tápkábele, valamint dugasza földeléssel ellátott. A dugaszt a megfelelő aljzatba kell bedugni, mely a helyi szabványoknak és előírásoknak megfelelően szerelt és földelt.

VESZÉLY: A készülék nem megfelelő csatlakoztatása az áramütés kockázatát hordozza magában. Ellenőriztesse elektromos szakemberrel vagy szervizessel, ha kétséges, hogy a termék földelése megfelelő. Ne módosítsa a termék dugaszát. Ha a dugasz nem illeszkedik az aljzatba, egy elektromos szakember segítségével szereltesse fel új, megfelelő aljzatot. A készüléket hagyományos 220V, 50/60Hz, 12A földeléssel ellátott elektromos hálózatba kell csatlakoztatni. Győződjön meg arról, hogy a terméket olyan aljzathoz csatlakoztatja, mely azonos a fent meghatározottakkal.

FIGYELEM: A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával! Ez különösen fontos, amennyiben életkora meghaladja a 35 évet, vagy egészségügyi problémákkal küzd. Olvasson el minden utasítást a

futópad által, vagy annak használata következményeként szerzett személyi sérülésekre vonatkozó felelősségről! Cégünk nem tekinthető felelősnek a termék nem rendeltetésszerű használatából, illetve a használati utasításban megjelölt figyelmeztetések figyelmen kívül hagyásából eredő esetlegesen személyi és tárgyi sérülésekért.

FIGYELMEZTETÉS: Olvasson el figyelmesen minden utasítást a készülék használata előtt.

A FUTÓPADRÓL

Ezt a futópad a felhasználó igényihez tervezték. A következőkben pár fontos technikai információt talál: ●Sebesség tartomány : 1.0~22.0 KM/H

- Dőlésszög : 20 szinten motorikusan állítható
- Kézpulzus rendszerrel és pulzus öv vételi lehetőségével (az öv nem tartozék) ellátott
- 24 program (1 pulzus és 3 felhasználó által szerkeszthető program)
- Futó felület: 52 x 145cm
- MP3 csatlakozóval
- Összecsukható és könnyen mozgatható

FUTÓPAD ELHELYEZÉSE

A FUTÓPAD ELHELYEZÉSE OTTHONÁBAN Ahhoz, hogy az edzés napról napra élvezetes legyen az Ön számára, a futópadot komfortos környezetben javasolt felállítani. Ezt a futópadot úgy tervezték, hogy minimális helyet foglaljon el és kiválóan elférjen otthonában. ·Ne tárolja vagy használja a futópadot a szabadban. ·Ne tárolja vagy használja a futópadot víz mellett vagy párás környezetben. ·Győződjön meg arról, hogy a tápkábel nincs semminek az útjában. ·Amennyiben a szobában szőnyeg található, győződjön meg arról, hogy elegendő hely van a szőnyeg és a futópad között. Amennyiben nem biztos a hely elegendőségében, helyezzen egy matracot a futópad alá. ·A futópad legalább 1.5 méterre legyen a falaktól, illetve bútoroktól. ·Tegyen szabaddá kb. 2m x 1m területet a futópad mögött, hogy könnyedén fel- és leszálljon a futópadról még vészhelyzet esetén is. Hosszú időtartamú használat után néha fekete port, koszt találhat a futópad alatt. Ez a normál kopással jár együtt és nem jelent hibás működést. Ezt a port, illetve koszt porszívóval könnyedén eltávolíthatja. Amennyiben meg kívánja óvni a talajt, illetve a szőnyeget ettől a szennyeződéstől, helyezzen egy matracot a futópad alá.

SZINTEZÉS Fontos, hogy a futópadot egyenes, illetve egyenletes talajra helyezze. Győződjön meg arról, hogy amennyiben elmozdította a futópadot eredeti helyéről, a futópad ismételten vízszintes pozícióban van-e.

ALJZAT VÁLASZTÁS A megfelelő aljzat kiválasztása különösen fontos. Különösen fontos, hogy olyan aljzathoz csatlakoztassa a futópadot, melyhez más érzékeny elektromos készülék, mint például TV vagy komputer nincs csatlakoztatva. **FIGYELEM!** Győződjön meg arról, hogy a futófelület megfelelően helyezkedik el a talajon. Amennyiben a futófelület egyenetlen felületen van, a futópad elektromos rendszere meghibásodhat.

BEKAPCSOLÁS, INDÍTÁS

BEKAPCSOLÁS Az On/Off gomb a tápkábel mellett, a motor burkolatának hátulján található. Kapcsolja ezt a gombot "ON" pozícióba.

BIZTONSÁGI KULCS A biztonsági kulcs azt a célt szolgálja, hogy megszakítsa a futópadot tápláló fő áramkört és így azonnal megállítsa a futópad működését veszély esetén. Nagy sebességnél kényelmetlen és veszélyes lehet a futópad hirtelen történő megállítása. Ezért a biztonsági kulcsot a futópad megállítására kizárólag vészhelyzet esetén használja. A futópad biztonságos és kényelmes megállításához a piros stop gombot használja. A futópadot nem lehet a biztonsági kulcs nélkül üzemeltetni. A biztonsági kulcsot helyezze a komputer közepén található biztonsági kulcstartóba. A biztonsági kulcs másik végét csíptesse a ruházatához, hogy ha elesik kihúzza a biztonsági kulcsot a komputeren található tartójából és azonnal leálljon a futópad a sérülések minimalizálása érdekében. Saját biztonsága érdekében sose használja a futópadot a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül.

FELSZÁLLÁS A FUTÓPADRA ÉS LESZÁLLÁS A FUTÓPADRÓL

Legyen figyelmes a futópadra történő fel- és leszállásánál. Használja a futópad kapaszkodóit! A futópad használatán kívül ne álljon a futópad futószőnyegén. Álljon terpeszbe két lábát a futófelület szélei mellett található sínekre helyezve. Csak azt követően lépjen a futófelületre, hogy a futószőnyeg egyenletesen és lassan mozog. (ezzel lényegesen meghosszabbíthatja a motor élettartamát) Edzés közben mindig előre nézzen, testével és fejével is. Sose próbáljon megfordulni a futópadon annak működése

közben. Ha befejezte az edzést, nyomja meg a piros stop gombot. Várja meg, amíg a futópad teljesen leáll és csak

utána szálljon le a futópadról.

FIGYELEM!

Sose használja a futópadot a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül!

A biztonsága érdekében 3km/h-nál nagyobb sebességnél ne lépjen a futópadra

A futópad összecukása és lenyitása:

1. A futópad összezsukásához emelje fel a futófelületet a kép alapján addig, amíg a hidraulika egy jól hallható

kattanással nem kerül rögzített pozícióba.

2. A futópad lenyitáshoz nyomja befelé a képen látható helyen a hidraulikát, amíg az ki nem old. Ezt követően a

futópadot le tudja engedni.

Dőlésszög szabályzás:

INCLINE+INCLINE- valamint a bal oldali kapaszkodó karon lévő+-gombokkal lehet a dőlésszöget 1%-os lépésközzel változtatni.

A komputeren ezen kívül találhatóak gyors dőlésszög szabályzó gombok is: 3, 6, 9, 12.

Az 1. kép esetében a dőlésszög értéke "0", a 2. kép esetében a dőlésszög értéke "20".

KOMPUTER HASZNÁLATA

Kijelzett értékek:

Kijelző: Kijelzett funkció Kijelzett értékek: Alap érték: Beállítható érték: TIME Time (idő) 00:00-99:59 Min (perc) 30:00 5:00 -99:00 SPEED Speed (sebesség) 1-18km/h ----- DISTANCE Distance (távolság) 0.00-99.9 km 1.00 km 0.50 - 99.9 km CAL PULSE Calories (kalória) Pulse (pulzus) 0-999 Kcal 50-200 / Min (ütés/perc) 50 Kcal ----- 10 - 999 Kcal ----- INCLINE Incline (dőlésszög) 0-15 között állítható -----

A DIST./CAL. ablakban felváltva látható a távolság és a felhasznált kalória értéke. Az INCL. / PULSE ablakban pedig ha méri a felhasználó a pulzusát, akkor az jelenik meg, ha pedig változtatja a dőlésszöget, akkor az aktuális dőlésszög értéke. A megjelenő érték felett a készülék kijelzi, hogy éppen melyik funkció értéke látható az ablakban,

A PROGRAM ablakban az aktuális program kijelzése látható: • P01-P24 (beépített programok), • U1-U3 (felhasználói programok), • FAT (testzsír % program), • HRC (pulzus kontrolált program)

Megjegyzések: 1. A kijelzett értékek csak tájékoztató jellegűek, orvosi célokra nem alkalmasak! 2. Ha pulzusmérő övet visel (az öv nem tartozék), a komputer automatikusan az öv jelét veszi és figyelmen kívül hagyja a kézpulzus szenzort. 3. Pulzus jeladó öv használata közben lehetőség szerint ne használja az MP3 funkciót, mert zavarhatja a jel vételét. 4. A pontos jel vételhez a komputer és a jeladó öv távolságának egy méteren belül kell lennie. 5. Amennyiben az edzés során egy érték eléri a maximális értéket, akkor az érték kijelzése ciklikusan újra indul.

Nyomógombok:

- "PROG" gomb (Program) segítségével ki tudja választani a kívánt edzésprogramot:

Beépített programok(P01-P24), Felhasználói programok(U1-U3), Pulzus program(HRC), FAT: testzsír % mérés

- "MODE" gomb segítségével kiválasztható a megfelelő funkció érték és a + és – gombokkal beállíthatók a funkció értékek. Ha beállít egy értéket, az az edzés során visszafelé fog számlálódni.

Amennyiben az edzés során a beállított érték eléri a 0-t a készülék lelassul, majd megáll.

- "START" gomb : amikor a gép áll, nyomja meg ezt a gombot az elindításhoz. • "STOP" gomb : amikor a gép működésben van, nyomja meg ezt a gombot a leállításához. • "SPEED +" (+): működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja növelni a sebességet 0,1km/h-val. Hosszan lenyomva folyamatosan emeli a sebességet. • "SPEED -" (-): működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja csökkenteni a sebességet 0,1km/h-val. Hosszan lenyomva folyamatosan csökkenti a sebességet. • Gyors sebesség gombok : 4 (4KM/H), 8 (8KM/H), 12 (12KM/H), 14 (14KM/H) és 16 (16KM/H) felirattal ellátott gombok segítségével a feltüntetett értékekre tudja direktben gyorsítani a futópadot. • "INCLINE +" : működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja emelni a dőlésszöget. Hosszan lenyomva folyamatosan emeli a dőlésszöget. • "INCLINE -" : működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja emelni a dőlésszöget. Hosszan

lenyomva folyamatosan csökkenti a dőlésszöget. • Gyors dőlésszög gombok : 1, 5, 10, 12 és 15 felirattal ellátott gombok segítségével a feltüntetett értékekre tudja direktben állítani a futópad dőlésszögét.

Megjegyzés: A sebesség a jobb oldali kapaszkodókarról, a dőlésszög pedig a bal oldali kapaszkodókarról is irányítható.

A kijelző ezen felül egy zene szabályzóval is el van látva. A szabályzó gombok balról jobbra haladva:

Hangerő növelés – Hangerő csökkentés – Némítás – Előző szám lejátszása – Következő szám lejátszása

FŐ FUNKCIÓK:

A: Program instrukciók: 1.> Quick Start (Manual mód) beállítás tartalmaz: normál mód / valamint MODE gomb megnyomásával idő visszaszámlálás, távolság visszaszámlálás, kalória visszaszámlálás lehetősége. 2.> Beépített programok: A sebesség és dőlésszög a program szerint alakul. 3.> Felhasználói programok (USER PROGRAM): a felhasználó által szerkeszthető programok 4.> Pulzuskontrolált program. A sebesség és dőlésszög a felhasználó pulzus szerint változik. 5.> FAT: Testzsír szintmérés

B: Start instrukciók: 1.>Helyezze a mágneses biztonsági kulcsot a helyére, helyezze áram alá a gépet és kapcsolja be. 2.>Nyomja meg a "START" gombot, a kijelző 3 másodpercről elkezdi visszaszámlálni, másodpercenként hangjelzést adva.

Egyszerű manuális mód indítása (Quick start):

A program diagram kijelzőn ilyenkor egy 400m-es futópálya alakja látható. 1. Nyomja meg a "START" gombot, a futópad visszaszámlál, majd elindul. 2. Nyomja meg a "SPEED" "+", vagy "-" gombokat a komputeren vagy a jobb oldali kapaszkodó karon a sebesség beállításához. 3. Nyomja meg az "INCLINE" "+", vagy "-" gombokat a komputeren vagy a bal oldali kapaszkodó karon a dőlésszög beállításához. 4. Nyomja meg a "STOP" gombot, a futópad leáll.

5. Nyomja meg újra a "START" gombot az újbóli elindításhoz. 6. Használja a gyors sebesség 4 (4KM/H), 8 (8KM/H), 12 (12KM/H), 14 (14KM/H) és 16 (16KM/H) gombokat a kívánt sebesség gyorsabb beállításához. 7. Használja a gyors dőlésszög 1, 5, 10, 12 és 15 gombokat a kívánt dőlésszög gyorsabb beállításához. 8. Húzza ki a biztonsági kulcsot, miközben a motor működik, a kijelzőn „---„ hibakód jelenik meg, a futópad pedig hangjelzést kíséretében megáll. 9. Ha az idő (TIME) visszaszámlálós módban, amikor a beállított idő érkeke 0-ra csökken, a sebesség automatikusan lelassul, majd a futópad leáll, a futópad hangjelzést ad. Amennyiben újra el akarja indítani a padot, nyomja meg a "START" gombot. Távolság és kalória visszaszámlálós módban ugyanez történik.

A manuális üzemmód egyéni beállítása és használata (idő, távolság és kalória visszaszámlálás): Kapcsolja be a futópadot, ha ebben a helyzetben megnyomja a "MODE" gombot, belép a visszaszámlálós üzemmódba. Elsőként az időt kell beállítani, amely villogva jelzi az aktuális értéket (30:00 perc), ezen a "+" és a "-" gombokkal tud változtatni 5:00-99:00 perces intervallumban. Ezek után hasonlóképpen tudja beállítani a távolság visszaszámlálós és a kalória visszaszámlálós módokat. A távolság alapbeállítása "1.0" és 0.5-99 km között állítható a "+" és a "-" gombokkal, a kalória alapbeállítása "50" és 10-999 között állítható a "+" és a "-" gombokkal. Idő visszaszámlálós mód: Kalória visszaszámlálós mód:

PROGRAM MÓD: Beépített programok „P01-P24” : 1. Válassza ki a kívánt programot a PROGRAM gomb segítségével P01 –P24 között.

2. Állítsa be az edzés idejét a + és – gombok segítségével. (Alapbeállítás 30:00 perc) 3. Nyomja meg a “START” gombot, a futópad elindul. 4. A sebesség és dőlésszög ezekben a programokban automatikusan változik a program szerint, de manuálisan is állítható. 5. Minden program 16 részre van osztva, ezért minden rész a beállított edzésidő 1/16-od részéig tart. 6. A különböző szakaszok váltásakor a futópad hangjelzést ad és a következő szakasz sebesség és dőlésszög szintjére áll. 7. Amikor a beállított idő a nulla értékre ér, vagyis az utolsó szakasz végén a sebesség lassan lecsökken, majd a futópad hangjelzést adva megáll és a kijelzőn az „End” felirat jelenik meg. 8. Nyomja meg a STOP gombot, hogy a futópad kijelzője újra alap helyzetbe kerüljön.

USER / FELHASZNÁLÓI programok U1, U2, U3 A felhasználói programban a sebesség és dőlésszög értékeinek változását a felhasználó állítja be. A program 16 egyenlő egységre (oszlop) van bontva.

A U1-U3 felhasználói programokat a PROGRAM gomb segítségével lehet kiválasztani. Miután kiválasztotta nyomja meg a MODE gombot, hogy belépjen a szerkesztő programba. Állítsa be az edzésprogram idejét, majd nyomja meg ismét a MODE gombot, a programprofil szerkesztéséhez. 1. Adja meg a dőlésszög értéket az INCLINE + / – , a sebesség értékét pedig a SPEED + / – gombok segítségével. 2. Nyomja meg a MODE gombot az oszlop értékeinek elfogadásához. Kövesse az 1. és 2. pontban leírtakat, amíg mind a 16 oszlop értékeit be nem állítja. Az utolsó oszlop értékeinek beállítása után a kijelzőn villogó OK jelzéssel jelzi, hogy a program mentésre került és kész a használatra. A felhasználói program használata során a kijelző váltani fog a dőlésszög értékről a sebesség értékére és a program kijelzőn a felhasználó által szerkesztett program diagramja látható..

A USER programok indítása és használata a szerkesztést követően megegyezik a beépített programokéval.

HRC pulzus kontrolált program (a Program gomb segítségével kiválasztható) : 1. Válassza ki a HRC programot, majd nyomja meg a “MODE ” gombot . 2. A MODE gomb megnyomását követően

megadhatjuk a kívánt célpulzus értéket 80-180 RPM között a + és - gombok segítségével. 3. Miután beállítottuk a célpulzus értékét nyomjuk meg ismételten a MODE gombot az edzés idő beállításához. Az alapérték 30:00 perc, melyet a sebesség állító gombokkal tudunk megváltoztatni 5:00-99:00 érték között. 4. Ezt követően nyomjuk meg a START gombot a program indításához és a futópádra 3 másodperc visszaszámlálást követően elindul. 5. A HRC pulzus kontrolált programban a sebesség és dőlésszög értéke a beállított célpulzus értéke alapján 15 másodpercenként változik, úgy, hogy a felhasználó pulzusa folyamatosan a célpulzushoz közelítsen, de manuálisan is állítható. 6. Az utolsó szakasz végén, vagyis a beállított edzésidő lejártakor a készülék egy levezető (COOLDOWN) szakaszba kerül, mely során a dőlésszög értéke 0-ra vált, a sebesség pedig 10 másodpercenként 0,5 km/h-val csökkenni fog, míg el nem éri a 3km/h sebességet. Ezt követően a sebesség az edzés végéig már nem változik.

7. A program az edzés során bármikor megállítható a STOP gomb megnyomásával vagy a biztonsági kulcs helyéről történő elmozdításával. Megjegyzés: A pulzus kontrolált programok használatához folyamatos pulzusmérés szükséges, melyhez helyezze mindkét kezét a pulzusérzékelőkre.

A pulzus mérése pulzus jeladó öv használatával is lehetséges, mert ez a készülék rendelkezik a 5kHz-es jeladó öv vételi lehetőségével is (az öv nem tartozéka a futópádnak). A pulzus jeladó öv használatával a pulzusmérés lényegesen kényelmesebb és pontosabb, ezért javasolt az öv használata, amennyiben fontos a felhasználó számára a pontos pulzusérték. Megjegyzés: Pulzus jeladó öv használatakor ne használja az MP3 funkciót, mert az együttes használat interferenciát okozhat.

Testzsír százalékmérés (FAT program) 1. Nyomja meg PROGRAM gombot a futópádra álló helyzetében és válassza ki a FAT (testzsír-szint mérés) programot a belépéshez. 2. Miután belépett a programba az első kijelzőn F-1 adja meg a nemét (SEX), használja a sebesség "+" vagy a "-" gombot a nemének (01=Male=férfi; 02=Female=nő) a kiválasztásához. Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez. 3. Ezt követően a második kijelzőn F-2 adja meg az életkorát (AGE), használja a sebesség "+" vagy a "-" gombot a megfelelő érték (10-99 között) a kiválasztásához. Alapérték 25 év. Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez. 4. A harmadik kijelzőn F-3 adja meg a magasságát (HEIGHT), használja a sebesség "+" vagy a "-" gombot a megfelelő érték a kiválasztásához. Alapérték 170 cm. Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez. 5. A negyedik kijelzőn F-4 adja meg a súlyát (WEIGHT), használja a sebesség "+" vagy a "-" gombot a megfelelő érték a kiválasztásához. Alapérték 70 kg. Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez. 6. Helyezze mindkét kezét a pulzusérzékelőkre, majd 5-6 másodperc után a kijelzőn megjelenik a mért adat. A kijelzett értékhez tartozó magyarázat a következő táblázatban látható:

F-1 SEX - nem 1-MAN-férfi 2-WOMAN-nő F-2 AGE - kor alapérték 25 év F-3 HIGHT - magasság alapérték 170 cm F-4 WEIGHT - súly alapérték 70kg

F-5 FAT

≤19 Sovány =(20---24) Normál alkat =(25---29) Túlsúlyos ≥30 Elhízott

Megjegyzés: A kijelzett érték a magasság és súly viszonylatán alapszik.

A BIZTONSÁGI KULCS FUNKCIÓJA: Amennyiben működés közben kihúzza a biztonsági kulcsot, a futópad leáll és hangjelzést ad, a kijelzőn pedig megjelenik egy hiba kód. A futópad addig nem indítható újra, ameddig vissza nem helyezi a biztonsági kulcsot.

MP3 FUNKCIÓ: Az MP3 csatlakozó kábel segítségével csatlakoztathatja MP3 zenelejátszóját a készülékhez. A lejátszott zene a hangszórókon keresztül hallható, a hangereje pedig a zenelejátszón szabályozható. Fontos: Ne használja az MP3 funkciót, ha pulzus-jeladó övet visel.

A készülék a hálózati csatlakozó kihúzásával is megállítható.

PULZUS MÉRÉSE: Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során. A célpulzus zóna kiszámításának legelterjedtebb módja a maximális pulzusszám meghatározására épül. A standard formula a következő: $220 - \text{éveinek száma} = \text{maximum pulzusszám}$ Ne célozza meg a pulzusszámának maximumán történő edzést. Javasoljuk, hogy a célpulzus zónának megfelelően végezze az edzőmunkát. Az Ön célpulzus zónája a maximális pulzusszámának százalékában határozható meg. A pulzus célzóna tartománya ajánlottan a maximális pulzusszám 60% - 75%-ában határozható meg. Amennyiben kezdő, ajánlott a pulzus célzóna alsó határának megfelelő pulzusszámmal edzenie. $\text{Pulzus célzóna alsó határa} = \text{maximum pulzusszám} \times 0.60$ $\text{Pulzus célzóna felső határa} = \text{maximum pulzusszám} \times 0.75$

Az így mért pulzus érték csak tájékoztató információt ad, orvosi adatként nem felhasználható!

A készülék rendelkezik 5 kHz analóg pulzus jeladó öv vételi lehetőségével is, az öv nem tartozéka a készüléknek, külön rendelhető. A pulzus jeladó öv használata során ne használja az MP3 lejátszót, mert zavarhatja az öv vételi jelét.

AZ EDZÉSEK GYAKORISÁGA

Ajánlott hetente 3-4 alkalommal edzeni annak érdekében, hogy javítsa állóképességét, fittségét és növelje izomerejét.

AZ EDZÉSEK INTENZITÁSA

Az edzés intenzitását a pulzusszám mutatja meg. Az edzések eredményeként erősödnie kell szívizomzatának és javulnia kell fizikai kondíciójának, állóképességének. Kizárólag saját orvosa írhatja elő a megfelelő pulzus célzóna értéket az Ön számára. Ezért az edzések egezések előtt konzultáljon orvosával.

AZ EDZÉSEK HOSSZA

A megfelelő edzőmunka erősíti a szívét, tüdejét és izomzatát. Minél hosszabb ideig edz a pulzus célzónának megfelelő pulzusszámmal, annál nagyobb és jobb eredményeket érhet el. Kezdésnél 2-3 perc egyenletes, ritmusos edzés után ellenőrizze pulzusszámát.

FUTÓPAD PROGRAM KEZDŐKNEK

NEHÉZSÉGI SZINT	IDŐTARTAM	1. HÉT	Könnyű	6-12 perc	2. HÉT
Könnyű	10-16 perc	3. HÉT	Közepes	14-20 perc	4. HÉT
18-24 perc	5. HÉT	Közepes	22-28 perc	6. HÉT	Közepes
alacsonyabb	20 perc	7. HÉT	Ciklusos edzés	3 perc közepesen és 3 perc magasabb	
intenzitáson	24 percen át.				

JAVASLATOK ÉS TANÁCSOK AZ EDZÉSHEZ

1. Bemelegítés A bemelegítés segítségével élénkítheti vérkeringését és biztosíthatja izomzata megfelelő működését az edzés során. A bemelegítés következtében csökken a sérülések, illetve a későbbi izomláz valószínűsége. Néhány nyújtó gyakorlat elvégzése is ajánlott az alábbi képeknek megfelelően. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercig végezzen, de ne nyújtsa vagy erőltesse túl izmait – ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba!

2. Edzés Az edzés közben fejti ki a legnagyobb erőt. A rendszeres használat eredményeként a lábainak izomzata lazább és erősebb lesz. Mindig saját erőnlétének megfelelően eddzen, de fontos, hogy egyenletes tempóban.

3. Levezetés A levezetés a cardio-vascularis rendszer és az izomzat megnyugvására szolgál. Jellemzően hasonló a bemelegítéshez, de ebben az esetben kb. 5 percen keresztül folyamatosan csökkentse az intenzitást, illetve a sebességet. A nyújtó gyakorlatokat ismételtén ajánlott elvégezni, figyelve arra, hogy az izmok és ízületek túlerőltetésének elkerülésére. Ahogy egyre fittebb lesz, ajánlott hosszabban és keményebben edzeni. Ajánlott hetente legalább három alkalommal tréningezni és amennyiben lehetséges egyenletesen ossza el az edzésalkalmakat a héten.

KARBANTARTÁS

TISZTÍTÁS

Távolítsa el a koszt a futópadról porszívóval vagy enyhén nedves ruhával. Hajtsa fel a futófelületet és takarítsa fel a padlón található szennyeződést is. Végezze el a műveletet rendszeres időközönként, mely hozzájárulhat a futópad élettartamának megnövekedéséhez. Célszerű a használatától függően ½ vagy 1 évente levenni a motorburkolatot (4 csavar), miután kihúztuk a készülék csatlakozóját a konnektorból és óvatosan kiporszívózni a motorteret, így eltávolítani a felgyülemllett portól és szennyeződésektől

ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁS

A SEGÉLYKÉRÉS SZÜKSÉGESSÉGE

Ezt a futópadot úgy tervezték, hogy a felhasználók testi épsége és biztonság első helyen álljon. Elektromos hiba esetén a futópad automatikusan lekapcsol annak érdekében, hogy megelőzze az esetleges baleseteket és sérüléseket, illetve a drágább alkatrészek, mint például a motor vagy komputer károsodását. Amennyiben a futópad működését szokatlanul, rendellenesnek tapasztalja, egyszerűen kapcsolja ki és néhány másodperc elteltével ismételtén be a futópadot a futópad elején található főkapcsoló segítségével. A folyamat eredményeként a véletlenszerű hibák megszüntethetők és a futópad ismételtén használhatóvá válik normál körülmények között. Amennyiben a futópad fent részletezett újraindítása után sem működik megfelelően, akkor haladéktalanul lépjen kapcsolatba helyi értékesítőjével.

ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁSI TANÁCSOK

Probléma

Potenciális ok Kijavítás

A futópad nem indul el 1. Nincs bedugva

2. Biztonsági kulcs nincs a helyén

3. Házi elektromos hálózat

biztosítóka lekapcsolt

1. Dugja be földelt aljzatba.

2. Helyezze be a biztonsági kulcsot.

3. Kapcsolja fel vagy cserélje ki.

Futószőnyeg csúszás 1. Nem elég feszes a futószőnyeg

2. Nem elég feszes az ékszíj vagy a

futópad túl lett kenve.

1. Feszítse meg megfelelően.

2. Lépjen kapcsolatba cégünkkel!

A futószőnyeg szokatlan

viselkedése

1. Kenés szükséges.

2. Túl feszes futószőnyeg.

1. Kenje a futófelületet.

2. Állítsa be a futószőnyeg
feszességét.

Futószőnyeg helyzete eltér a
középpontos pozíciótól

A hátsó görgő pozíciója nem
megfelelő.

Állítsa be a futószőnyeget.

A KOMPUTER HIBÁS MŰKÖDÉSE

Ha nem jelenik meg információ a komputer kijelzőin, még a futópad előbb részletezett újraindítását követően sem, akkor ellenőrizze a komputert és a motort összekötő kábelt. Amennyiben a készülék használata során rendellenességet vagy szokatlan szagot tapasztal, húzza ki a készüléket a hálózati csatlakozóból és haladéktalanul lépjen kapcsolatba helyi értékesítőjével.

Kellemes edzést és időtöltést kívánunk Önnek!